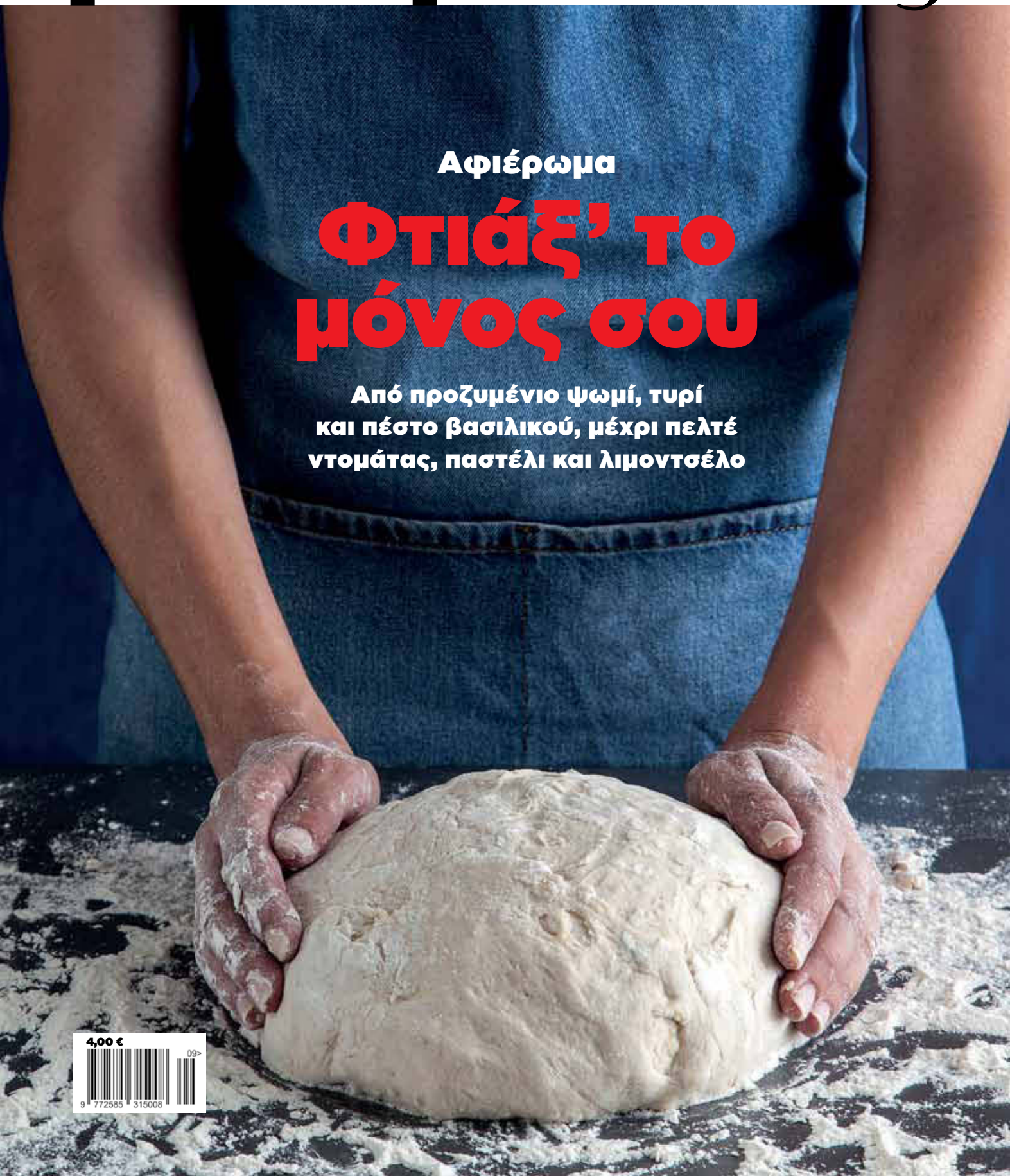
ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ ΤΕΥΧΟΣ 11

γευσιγνώστης

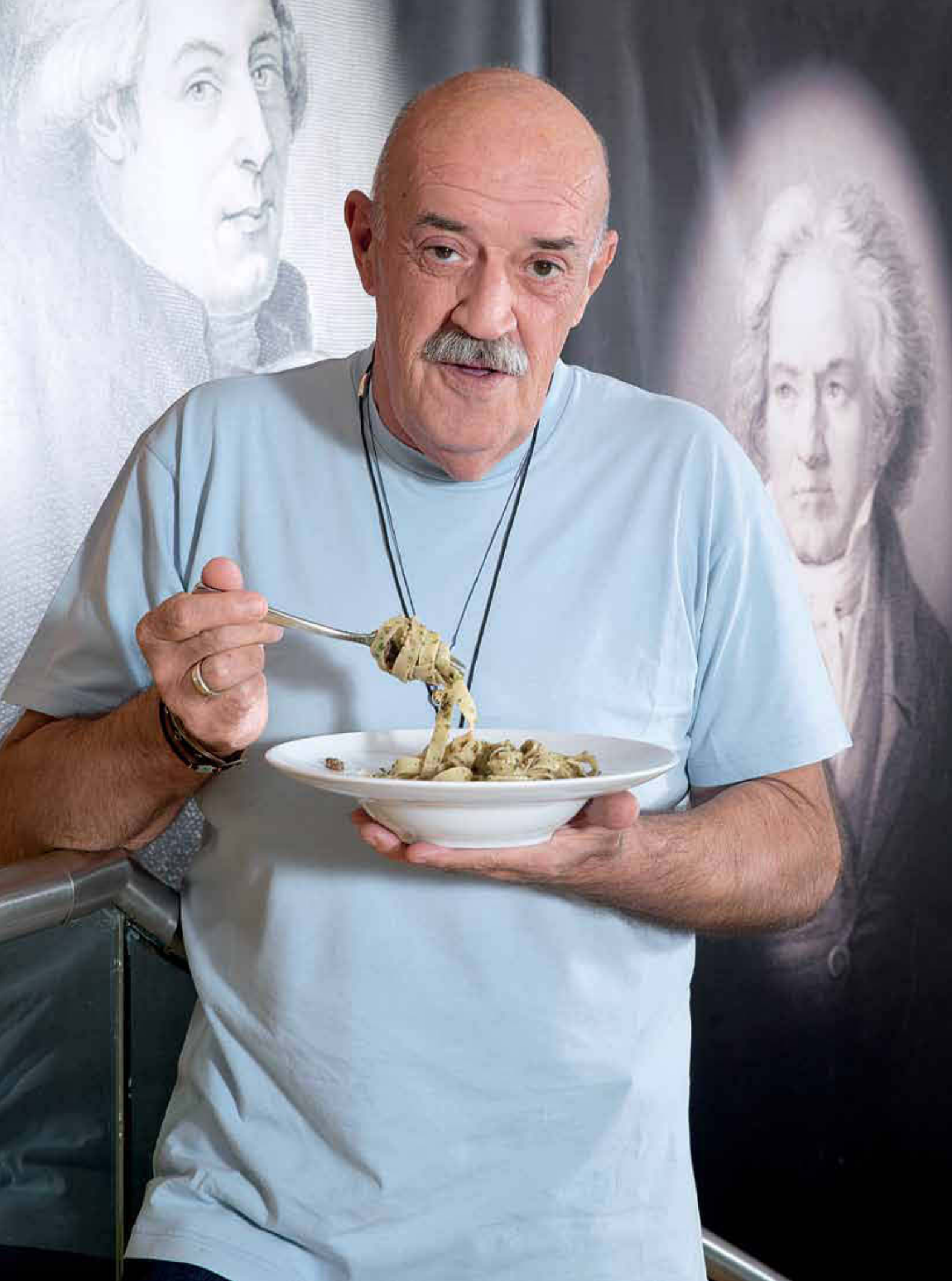


Αφιέρωμα

Φτιάξ' το μόνος σου

Από προζυμένιο ψωμί, τυρί και πέστο βασιλικού, μέχρι πελτέ ντομάτας, παστέλι και λιμοντσέλο

4,00 €
09>
9 772585 315008



Χωρίς τον Φαμπρίτσιο

Ο πιο δημοφιλής και σπουδαίος ιταλός σεφ που έχει εργαστεί ποτέ στη χώρα μας έφυγε από τη ζωή στις 23 Αυγούστου σε ηλικία 64 ετών, αφήνοντας πίσω του ένα δυσαναπλήρωτο κενό.

Από την
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Φωτογραφία
Αναστασία Αδαμάκη

Είμαστε στο «Mama Fuga», το εστιατόριο του Κήπου του Μεγάρου Μουσικής. Η αίθουσα γεμάτη και εμείς απολαμβάνουμε το δείπνο μας. Ξαφνικά βλέπω τον Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι με την ποδιά του να τριγυρνάει στον χώρο. Μου κάνει νόημα να μη μιλήσω καθώς περιμένει να φάει την μπουκιά της η διπλανή μου στο τραπέζι. Ήθελε να δει την αντίδρασή της, την έκφραση του προσώπου της, χωρίς να γνωρίζει η ίδια ότι την παρακολουθεί ο διάσημος σεφ του εστιατορίου.

Τη σκηνή αυτή θυμήθηκα καθώς διάβαζα στο Internet ένα απόσπασμα από συνέντευξή του στη Γεωργία Λινάρδου, η οποία τον ρώτησε τι απολαμβάνει: «Τη στιγμή που βλέπω τους ανθρώπους να τρώνε. Πια έχω περισσότερο χρόνο να τους παρακολουθώ τη στιγμή που βάζουν κάτι στο στόμα τους ή το πώς κοιτάζονται μεταξύ τους. Μου αρέσει πάρα πολύ. Και να σου πω την αλήθεια, δεν καταλαβαίνω γιατί δεν το έκανα νωρίτερα».

Και μετά θυμήθηκα και τις επισκέψεις μου στην κουζίνα του. Σαν βόλτα σε λούνα παρκ. Περιμέναμε το φαγητό να μαγειρευτεί και ταυτόχρονα δοκιμάζαμε. Από ό,τι περίσσευε έφτιαχνε κάτι άλλο. Απλό και μεγαλειώδες. Το ψωμί ανακατευόταν με λίγη πάστα ντομάτας και ελαιόλαδο και γινόταν το άλειμμα που έφτιαχνε η γιαγιά του στην Ιταλία. Το βούτυρο που χτυπούσε με το μεδούλι από τις καραβίδες (από συνταγή για καραβιδομακαρονάδα που είχε φτιάξει για το περιοδικό) το άπλωνε πάνω στις «γλώσσες της πεθεράς» – τα αγαπημένα του ιταλικά κρακεράκια – και είχαμε ένα γκουρμέ ορεκτικό. Μας έδειχνε πώς καθαρίζουμε το «ταρασάκο» (ιταλική πικραλίδα) και πώς το γκουαντσιάλε (ιταλικό αλλαντικό) ψιλοκοβόταν για να ενισχύσει τη γεύση της μπολονέζ. Κάθε συνάντησή μας και ένα μάθημα. Φυσικά η επίσκεψη περιελάμβανε πάντοτε κάποιο επιδόρπιο, είτε σοκολατένιο, είτε το διάσημό του «Ab Fab», την πιο νόστιμη και πλούσια κρέμα καραμελέ που έχω δοκιμάσει ποτέ στη ζωή μου.

Είχε μια απλότητα όλο αυτό, η στάση του, παρ' όλο που ήταν μεγάλος σεφ και είχε περάσει από διάσημες κουζίνες («Βαρούλκο», «Boschetto»), ενώ είχε υπάρξει και προσωπικός σεφ του σχεδιαστή Τζιανφράνκο Φερέ. Όταν μαγείρευε έβγαζε μια οικειότητα γεμάτη συναίσθημα. Αισθανόσουν ότι σε φρόντιζε, ότι ήσουν η οικογένειά του. Αλλωστε αυτό δεν είναι η μαγειρική; Το συναίσθημά του άκουσε και όταν αποφάσισε στη δεκαετία του '90 να αφήσει την πατρίδα του και να μείνει στη δική μας. Και ευτυχώς, γιατί υπήρξε σημαντική η συμβολή του στην ελληνική γαστρονομία. Εφερε στην Ελλάδα τη φινετσάτη ιταλική κουζίνα, τότε που όλοι τρώγαμε μόνο καρμπονάρα τίγκα στην κρέμα γάλακτος. Εμαθε στους πελάτες του να μη βάζουν τυρί σε όλες τις μακαρονάδες (έχει διώξει άνθρωπο από το εστιατόριό του γιατί ζήτησε τυρί για μακαρόνια με αχηβάδες: «Αν το πιάτο χρειάζεται τυρί, θα το βάλω εγώ στην κουζίνα» μου είχε πει). Το μόνο για το οποίο μετάνιωσε είναι γιατί έμαθε στους Ελληνες να τρώνε ρόκα με παρμεζάνα, έλεγε χαριτολογώντας, εξαιτίας της τεράστιας και άκριτης εξάπλωσης της συγκεκριμένης σαλάτας σε όλα τα εστιατόρια.

Σε όλους εμάς στον «Γευσιγνώστη» θα λείψει πολύ ο σεφ, η εμβληματική μπολονέζ του οποίου κόσμησε το πρώτο μας εξώφυλλο, αλλά και ο άνθρωπος Φαμπρίτσιο Μπουλιάνι. Ανταποκρινόταν σε ό,τι του ζητούσαμε με προθυμία και καλή διάθεση, είτε αυτό ήταν να μας φτιάξει ένα πολυτελές χριστουγεννιάτικο μενού πέντε πιάτων, είτε να μας δώσει πληροφορίες για το πού θα βρούμε τον σεφ με την καλύτερη πίτσα της Ιταλίας. Και ας μπερδευόμασταν κάθε φορά στα ραντεβού μας και έπρεπε να κανονίζουμε δύο φορές για να βρεθούμε. Ευκαιρία για να τον βλέπουμε και να τα λέμε.



ΡΕΠΟΡΤΑΖ

Μάθημα κασιώτικης τυροκομίας

Σιτάκα, δρύλλα, καούλι, αλμυροτύρι, ελαϊκή είναι μερικά μόνο από τα προϊόντα που παράγει η οικογένεια του Γιάννη Βοναπάρτη στην Κάσο.

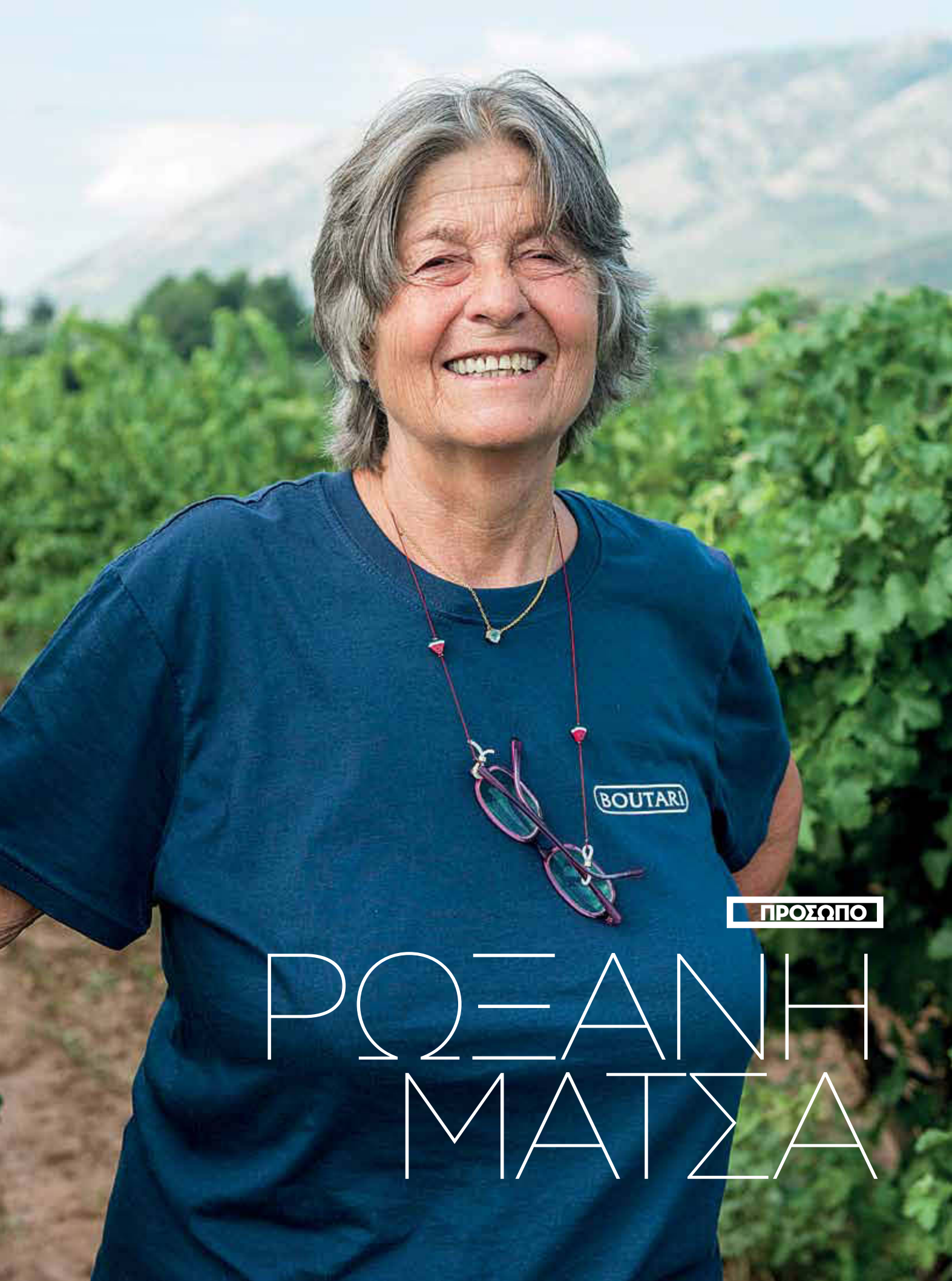
Από την
Ντιάνα Καρτσαγκούλη

Φωτογραφίες
Αγγελος Γιωτόπουλος



Η οικογένεια Βοναπάρτη (από αριστερά: Ειρήνη, Κώστας, Μαρία, Ευδοκία και Γιάννης) έξω από το τυροκομείο τους.

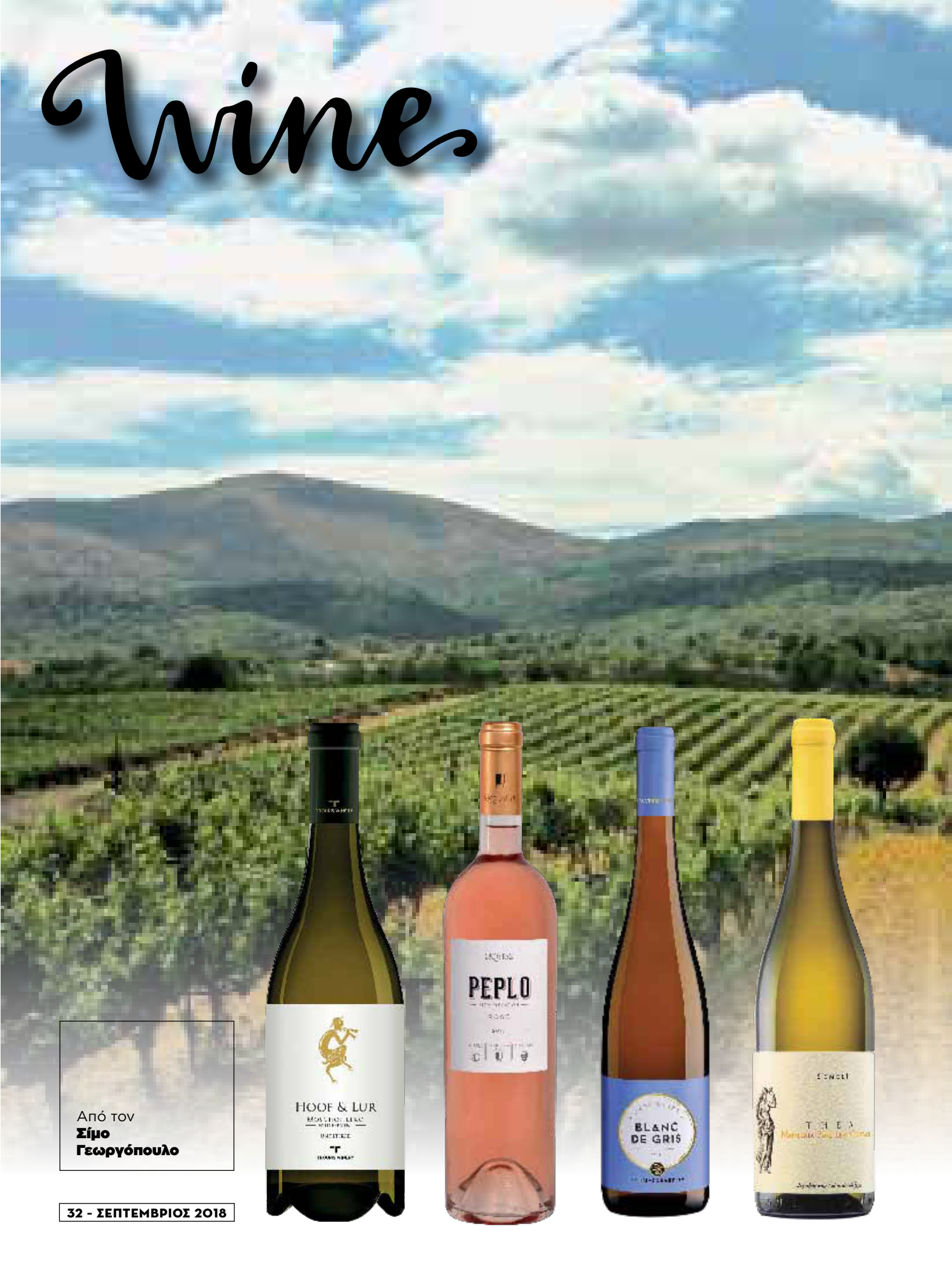
Αν βρεθείτε κάποια στιγμή στην υπέροχη Κάσο, ένα από τα πράγματα που πρέπει οπωσδήποτε να κάνετε είναι να επισκεφθείτε ένα από τα πολλά μιτάτα που υπάρχουν στο νησί. Πρόκειται για μικρά κτίσματα μέσα στα οποία οι βοσκοί φτιάχνουν σε μεγάλα καζάνια, πάνω σε φωτιά που καίει με ξύλα, τα παραδοσιακά τυριά τους, το περίφημο κασιώτικο βούτυρο (καούλι) και τη δρύλλα (η κρούστα που δημιουργείται στην επιφάνεια του γάλακτος μετά την παστερίωση και αφού το αφήσουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 12-24 ώρες). Τα μιτάτα λειτουργούν και ως πρόχειρο κατάλυμα των βοσκών και είναι φτιαγμένα με ειδικές προδιαγραφές ώστε να υπάρχουν ιδανικές συνθήκες για να ωριμάζουν και να στεγνώνουν τα τυριά. Για τους κασιώτες κτηνοτρόφους, λοιπόν, το μιτάτο είναι ο τρόπος ζωής στον οποίο έχουν μάθει. Εκεί μεγάλωσαν οι περισσότεροι και συνεχίζουν την παράδοση της τυροκόμησης, ανεξάρτητα από το αν παράλληλα έχουν και άλλες δραστηριότητες για βιοπορισμό. Έτσι και ο Γιάννης Βοναπάρτης, ο άνθρωπος που δημιούργησε το πρώτο και μοναδικό τυροκομείο στην Κάσο: «Εγώ έχω πάθος με το μιτάτο. Να, το λέω τώρα και συγκινούμαι, αλλά το τυροκομείο έπρεπε να γίνει. Επρεπε να βγουν τα προϊόντα μας έξω και άρα να γίνει επίσημο τυροκομείο με συγκεκριμένες προδιαγραφές. Πήγα στην Κρήτη και είδα πώς μπορείς να ζήσεις από την κτηνοτροφία και πίστεψα ότι μπορώ να κάνω κάτι. Αυτά που είδα εκεί ήθελα να τα κάνω εδώ. Ξεκινήσαμε από παραγωγή με 10 κιλά γάλα και φτάσαμε στα 200. Αναγκαστικά λοιπόν, με την αύξηση της παραγωγής, βγήκαμε και σε άλλες αγορές, εκτός νησιού, και έτσι σιγά-σιγά αναπτυσσόμασταν. Οταν ξεκίνησα, πολύ λίγοι βοσκοί αρμέγανε, και αν το έκαναν ήταν για προσωπική χρήση. Τώρα αρμέγουν όλοι για να παραγάγουν οι ίδιοι γάλα και να βγάλουν χρήματα. Ο μόνος τρόπος λοιπόν για να βγουν τα προϊόντα μας έξω ήταν να εγκαταλείψουμε τον τρόπο ζωής που ξέραμε και αγαπούσαμε. Και το τυροκομείο βέβαια το αγαπάω, αλλά δεν με γεμίζει ψυχικά. Είναι δουλειά. Εκείνο είναι τρόπος ζωής. Ασε που είναι και πιο κουραστικό από το μιτάτο». Στην επιχείρηση, πέρα από τον ίδιο, εργάζεται η σύζυγός του Μαρία και οι δύο κόρες του Ειρήνη και Ευδοκία (ο Κώστας, ο γιος του, είναι ακόμη μικρός). Ολα τα



ΠΡΟΣΩΠΟ

ΡΩΞΑΝΗ ΜΑΤΣΑ

Wine



Από τον
Σίμο Γεωργόπουλο

Μαντίνεια

Ορεινός μόσχος!

Η πολυαγαπημένη cool climate ΠΟΠ ζώνη
της χώρας βάζει δροσιά και σκέρτσο στο ποτήρι
με πρωταγωνιστή το Μοσχοφίλερο.





Προτείνει η
Αννα Ναθαναηλίδου

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη



ΓΛΥΚΑ

Καιρός για σταφύλια

Από σορμπέ και κέικ μέχρι μουσταλευριά και πετιμέζι.

Μουσταλευριά
σελ. 40

DO IT YOURSELF



Αφιέρωμα

Εύκολα στο σπίτι

Με λίγα και απλά υλικά φτιάχνουμε από τυρί, πέστο βασιλικού και προζυμένιο ψωμί μέχρι μαγιονέζα, παστέλι και λιμοντσέλο



Το τέλειο σπιτικό τυρί

Προετοιμασία 30΄
Αναμονή 30΄
Κόστος 4 €
Υλικά (για περίπου 300 γρ.)
2 λίτρα αγελαδινό γάλα πλήρες
1 κ.σ. αλάτι
2 μικρά λεμόνια
1 κ.γ. ξερό δυόσμο ή 1 κ.σ. φρέσκο ψιλοκομμένο

Από τον **Αννα Ναθαηλίδου**

Food styling **Καρολίνα Δωρίτη**
Φωτογραφίες **Ακης Ορφανίδης**

Τυρί σε 30΄

Με ελάχιστα υλικά «τυροκομούμε» στην κουζίνα μας γρήγορα κι εύκολα. Εμείς το δοκιμάσαμε με ξερό δυόσμο, γίνεται όμως με οποιοδήποτε άλλο μυρωδικό.

Πέστο βασιλικού

Μπόλικος βασιλικός (κατά προτίμηση πλατύφυλλος), σκόρδο, ανθός αλατιού και καλό ελαιόλαδο, τα μυστικά του πέστο που δίνει άρωμα στα μακαρόνια και στις σάλτσες μας.



Από τον
Τάσο Μπίκο

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Προζύμι και ψωμί



Συνταγή
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

1. Παραδοσιακά, το προζύμι φτιαχνόταν δύο φορές τον χρόνο. Του Τιμίου Σταυρού και της Σταυροπροσκυνήσεως. Φτιαχνόταν με βασιλικό από την εκκλησία.
2. Παίζει σημαντικό ρόλο η θερμοκρασία του περιβάλλοντος και των υλικών και για το προζύμι αλλά και για το ψωμί. Γι' αυτό τους χειμερινούς μήνες:
- μπορούμε να βοηθήσουμε τη ζύμωση του προζυμιού, προσθέτοντας λίγες σταγόνες λεμόνι ή ένα κουταλάκι μέλι την πρώτη μέρα.
- Σκεπάζουμε τη ζύμη του ψωμιού και με κουβέρτα.
3. Μπορούμε να κάνουμε διάφορους συνδυασμούς αλεύρων διατηρώντας τις αναλογίες. Το αλεύρι για όλες τις χρήσεις είναι το πιο εύκολο γιατί απαιτεί λιγότερο ζύμωμα. Το σκληρό αλεύρι για ψωμί έχει πολύ ωραία αποτελέσματα αρκεί να το ζυμώσουμε σωστά για 15-20 λεπτά.
4 Το ζυμάρι ενώ στην αρχή θα κολλάει στα χέρια, στην πορεία πρέπει να γίνει ελαστικό, λείο και να μην κολλάει στα δάχτυλά μας
5. Οταν ψήνουμε ψωμί σε οικιακό φούρνο πρέπει να τον έχουμε προθερμάνει καλά, τουλάχιστον για 15 λεπτά.
6. Αρωματίζουμε το ψωμί με μπαχαρικά βότανα της αρεσκείας μας, ή προσθέτουμε ξηρούς καρπούς (καρύδια, κολοκυθόσπορο, ηλιόσπορο).
7. Για να βεβαιωθούμε ότι θα σχηματιστεί ωραία κόρα και θα ψηθεί σωστά το ψωμί, ψεκάζουμε το φούρνο στην αρχή του ψησίματος με λίγο νερό για να αυξηθεί η υγρασία (αν επαναλάβουμε 2-3 φορές αρκούν).
8. Για να καταλάβουμε αν το ψωμί είναι έτοιμο, αφού συμπληρωθεί ο χρόνος ψησίματος το χτυπάμε απαλά στη βάση του. Αν ο θόρυβος που κάνει είναι ελαφρώς κούφιος, τότε είναι έτοιμο.
9. Οταν βγάλουμε το ψωμί από τον φούρνο το αφήνουμε να κρυώσει σε σχάρα για να μην «ιδρώσει» η βάση.



Μπορούμε, προαιρετικά, πριν ψήσουμε το ψωμί να το πασπαλίσουμε με λίγο σουσάμι ή αλεύρι.



Σάλτσα ή πελτές ντομάτας

Προετοιμασία 15΄Αναμονή 35΄
Μαγείρεμα 1 ώρα για τη σάλτσα
3-4 ώρες για τον πελτέ
Κόστος 3€

Υλικά (για 400-450 γρ. σάλτσα ή 200 γρ. πελτέ)
1 κιλό ντομάτες ώριμες (κατά προτίμηση πομοντόρια)
1 κ.γ. αλάτι
* Αν η ντομάτα είναι ξινή, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ελάχιστη ζάχαρη.

Από τον
Κλεομένη Ζουρνατζή

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Σπιτική μαγιονέζα

Το μυστικό για σίγουρο αποτέλεσμα, να είναι όλα τα υλικά σε θερμοκρασία δωματίου. Από εκεί και πέρα απλώς τα ανακατεύουμε καλά.



Από τον
Jean-Marie Hoffmann

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης





Φιστικοβούτυρο

Προετοιμασία 15΄
Ψήσιμο 7΄
Κόστος ??

Υλικά
(για περίπου 300-350 γρ.)
600 γρ. φιστίκια αραχίδες, άψητα με φλούδα
1/4 κ.γ. αλάτι (αν σας αρέσει πιο αλμυρό μπορείτε να προσθέσετε επιπλέον)
1 κ.σ. μέλι (προαιρετικά)
1-4 κ.γ. φιστικέλαιο (αραχιδέλαιο) ή λάδι καρύδας (προαιρετικά)
½ κ.γ. κανέλα (προαιρετικά)

Συνταγή
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



1. Αν προτιμάμε λείο το φιστικοβούτυρο, πολτοποιούμε απευθείας όλη την ποσότητα των φιστικιών.
2. Μπορούμε να προσθέσουμε ό,τι αρωματικό μας αρέσει και σε περίπτωση που πικρίζει το εξισορροπούμε με προσθήκη μελιού.
3. Εναλλακτικά το γλυκαίνουμε με πετιμέζι, χαρουπόμελο ή σιρόπι σφενδάμου.
4. Αν το προτιμάμε αλατισμένο, το φτιάχνουμε με έτοιμα αλατισμένα και καβουρδισμένα φιστίκια.
5. Μπορούμε να το κάνουμε σοκολατένιο, προσθέτοντας 50 γρ. κακάο άγλυκο με 2 κουτ. της σούπας επιπλέον μέλι (στο βήμα που βάζουμε το μέλι).
6. Μου αρέσει να προσθέτω μικρή ποσότητα φιστικοβούτυρου σε σάλτσες, ντιπ, ντρέσινγκ, αλλά και σούπες, όπως ακριβώς κάνω και με το ταχίνι. Μπορούμε επίσης να το προσθέσουμε σε μπάρες, μπισκότα, κέικ και πολλά άλλα γλυκά.

Αρωματικό παστέλι με ολόκληρα αμύγδαλα και πορτοκάλι

Προετοιμασία 20΄, Κόστος 8 €

Υλικά για 8-10 παστέλια (περίπου 8x8 εκ.)
100 γρ. αμύγδαλα άσπρα
220 γρ. αναποφλοίωτο σουσάμι
Ανθόνερο (προαιρετικά)
250 γρ. μέλι θυμαρίσιο ή πορτοκαλιάς
1½ κ.σ. ξύσμα ακέρωτου πορτοκαλιού
1½ κ.γ. κανέλα σκόνη
½ κ.γ. γαρίφαλο σκόνη



Συνταγή
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Γάλα αμυγδάλου

Καθώς είναι γεμάτο πρωτεΐνες, βιταμίνες, Ω-3 λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία, αξίζει να το εντάξουμε στην καθημερινή μας διατροφή. Επίσης γίνεται πανεύκολα, με δύο μόνο υλικά, ένα μπολ και ένα τουλπάνι!



Συνταγές
Αννα Χοχλάκη
από το
εστιατόριο «ΓΗ»

Food styling
Καρολίνα Δωρίτη
Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Λικέρ λεμόνι με καστανή ζάχαρη

Προετοιμασία 25΄ Αναμονή 45 μέρες
Κόστος 16 €

Υλικά (για περίπου 3 λίτρα)
2 κιλά λεμόνια ακέρωτα και κατά προτίμηση βιολογικά
1½ λίτρο τσίπουρο (από μοσχάτο)
800 γρ. ζάχαρη καστανή ή άσπρη
1 λίτρο νερό
Χάρτινα φίλτρα καφέ

Συνταγή
Food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης



Από την
Ιφιγένεια Βιρβιδάκη

φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης


10


11


12



ΑΠΟΣΤΟΛΗ

Λήμνος

Ενας εύφορος τόπος



SHUTTERSTOCK

Από την
Καλλιόπη Πατέρα

Φωτογραφίες
Παντελής Πραβλής

Για τη Λήμνο ο λόγος και τη γαστρονομία της. Τον περίφημο κόκορα με τα φλωμάρια, το κασπακ'νό αρνάκι, τα τυροπ'τούδια, το κουνέλι στιφάδο, τα σαλιγκάρια, τα ψάρια και τα θαλασσινά της. Και βεβαίως-βεβαίως με τα «βενιζελικά», τα αμυγδαλωτά, τις λαλαγγίτες και τους σαμσάδες της.





1. Μοσχάτο, η μυρωδάτη ποικιλία. **2.** Ανοίγοντας το φύλλο για τα φλωμάρια. **3.** Το μέλι του νησιού είναι ξακουστό.-





4. Το φυτό του Αφκου, της φάβας της Λήμνου. **5.** Το ψηλό στάχυ της ποικιλίας «Λήμνος».







Ψευτοπετ'νός με φλωμάρια
(φλωμάρια με μελιτζάνες)
σελ. 90



Ανά μερίδα
Θερμίδες 410
Λιπαρά 21,4 γρ.
Υδατάνθρακες 24,2 γρ.
Πρωτεΐνη 25,3 γρ.
Φυτικές ίνες 8,1 γρ.

Φασολάκια λαδερά με καπόνι ή σκορπίνα
σελ. 92

Λίγο καλοκαίρι ακόμη

Food styling
Μάκης Γεωργιάδης

Φωτογραφίες
Ακης Ορφανίδης

Ξεσκέπαστη
πίτα με βλίτα.



Kcal

Για ολόκληρη την πίτα
Θερμίδες 2.966
Υδατάνθρακες 315,4 γρ.
Πρωτεΐνη 100,8 γρ.
Λιπαρά 160 γρ.
Φυτικές ίνες 29,8 γρ.


?????
Kcal
Ανά μερίδα
Θερμίδες 638
Υδατάνθρακες 68 γρ.
Πρωτεΐνη 28,5 γρ.
Λιπαρά 26,2 γρ.
Φυτικές ίνες 4 γρ.

Σε 30 λεπτά τρώμε



Σπαγγέτι με σολομό, ελιές, ντοματίνια, φινόκιο και τσίλι
σελ. 96



Μοσχαρίσια μπριζόλα με τσιμιτσούρι.

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 1.498
Λιπαρά 141 γρ.
Υδατάνθρακες 11 γρ.
Πρωτεΐνη 60 γρ.
Φυτικές ίνες 2,1 γρ.

Τι πίνουμε: Ενα έντονα αρωματικό ερυθρό, όπως το Μούχταρο του Κτήματος Μουσών.

Καρμπονάρα θαλασσινών

Αντί για αβγά χρησιμοποιούμε αβγοτάραχο.

Προετοιμασία 5΄
Μαγείρεμα περίπου 15΄
Κόστος 30 €

Υλικά (για 4 μερίδες)
500 γρ. σπαγγέτι
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
60 γρ. αβγοτάραχο
Μεσολογγίου, σε τρίμμα
40 γρ. λευκός ταραμάς
350 γρ. γάλα
Χυμός και ξύσμα από 1 μεγάλο ακέρωτο λεμόνι
1 κ.σ. ελαιόλαδο
1 κ.σ. βούτυρο
Αλάτι, πιπέρι



Βράζουμε τα σπαγγέτι σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους. Παράλληλα, σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το αβγοτάραχο και τον ταραμά. Τα ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα μέχρι να διαλυθούν και ρίχνουμε το γάλα. Οταν αρχίσει να κοχλάζει ελαφρώς το γάλα, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 2 λεπτά. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αδειάζουμε το περιεχόμενό της σε ένα μπλέντερ ή μούλτι. Το χτυπάμε ώσπου να γίνει ένας όχι εντελώς λείος πουρές. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τον χυμό και το ξύσμα του λεμονιού. Ανακατεύουμε. Σουρώνουμε το σπαγγέτι και κρατάμε λίγο από το νερό στο οποίο έβρασε (1 - 2 κουτάλες). Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα το λάδι και το βούτυρο και τοποθετούμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Οταν το μείγμα γίνει καφέ, αποσύρουμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε μέσα τα μακαρόνια για να δώσουμε επιπλέον νοστιμιά. Τέλος, προσθέτουμε το μείγμα του μπλέντερ ή μούλτι και ανακατεύουμε να πάει σε όλα τα ζυμαρικά. Αν μας φαίνεται ότι είναι πολύ στεγνά, αραιώνουμε με λίγο από το νερό που κρατήσαμε από το βράσιμο του σπαγγέτι. **Θοδωρής Σταμούλης**

Τι πίνουμε: Ενα πολύπλοκο, ισορροπημένο λευκό όπως το Ερατεινές Ευχές από το Κτήμα Πιερία Ερατεινή.

Kcal

Ανά μερίδα
Ενέργεια 660 kcal
Υδατάνθρακες 101 γρ.
Πρωτεΐνη 22,5 γρ.
Λιπαρά 18,6 γρ.
Φυτικές ίνες 4,4 γρ.

Χοιρινά μπριζολάκια με τσίλι και σταφύλι

Προετοιμασία 10΄
Μαγείρεμα 15΄
Κόστος 15 €

Υλικά (για 4 μερίδες)
800 γρ. μπριζολάκια από χοιρινό καρέ, χωρίς κόκαλο, λεπτοκομμένα
50 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2-3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 σκελίδα σκόρδου ψιλοκομμένη
1 πιπεριά τσίλι, ξεσπορια σμένη και ψιλοκομμένη
250 ml λευκό κρασί
300 γρ. ρόγες από σταφύλι της ποικιλίας σουλτανίνα, κομμένες στη μέση
Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



Αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε τα μπριζολάκια. Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και βάζουμε μέσα τα μπριζολάκια. Τα μαγειρεύουμε μέχρι να αρχίσουν να ροδοκοκκινίζουν. Τότε, προσθέτουμε το σκόρδο, την πιπεριά και, σχεδόν αμέσως, το κρασί. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι της. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά γυρίζοντας πού και πού το κρέας. Μετά από 3 λεπτά προσθέτουμε το σταφύλι και μαγειρεύουμε για 3-4 λεπτά ακόμη. Σερβίρεται ζεστό. **Τάσος Μπίκος**

Τι πίνουμε: Ενα ημίξηρο κρασί όπως το Joker του Λαλίκου.

Kcal

Ανά μερίδα
Ενέργεια 1.050 kcal
Υδατάνθρακες 11,25 γρ.
Πρωτεΐνη 3 γρ.
Λιπαρά 117 γρ.
Φυτικές ίνες 2,6 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς



Τι πίνουμε: Σιγοντάρετε το άρωμα και τη δροσιά με το Μοσχάτο Σπίνας του Στραταριδάκη.

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 626
Λιπαρά 3,8 γρ.
Υδατάνθρακες 72,5 γρ.
Πρωτεΐνη 17,1 γρ.
Φυτικές ίνες 6,1 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς

Κρύα σούπα από ωμό κολοκυθάκι

Προετοιμασία 15΄
Κόστος 6 €

Υλικά
(για 2 μερίδες)
500 γρ. κολοκυθάκια ψιλοκομμένα
¼ κόκκινο κρεμμύδι
1 σκελίδα σκόρδου
10 φύλλα δυόσμου ψιλοκομμένα + επιπλέον για το γαρνίρισμα
Ξύσμα από 1 ακέρωτο λεμόνι
Χυμός από 1 λάιμ
200 γρ. γιαούρτι
2 κ.σ. μέλι
80 γρ. γαλέτα (φρυγανιά τριμμένη)
60 γρ. ελαιόλαδο
100 γρ. παγάκια
15 γρ. αλάτι
5 γρ. πιπέρι
400 γρ. νερό ανάλογα με την υφή που θέλουμε
Καρύδια για γαρνίρισμα

Ρίχνουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ (εκτός από αυτά που είναι για γαρνίρισμα), με τη μισή ποσότητα νερού, δηλαδή μόνο τα 200 γρ. και τα χτυπάμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Το υπόλοιπο νερό το προσθέτουμε ανάλογα με την υφή που θέλουμε να έχει η σούπα μας. Αν τη θέλουμε αραιή, ρίχνουμε περισσότερο. Σερβίρουμε και γαρνίρουμε με φύλλα δυόσμου και καρύδια.

Θοδωρής Σταμούλης

Μάφιν ή ταρτάκια;

Ο,τι πρέπει και οι δύο συνταγές για το κολατσιό των παιδιών ή και των μεγάλων.



Συνταγές
food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Μάφιν χωρίς ζάχαρη με μήλο και σταφίδες

Προετοιμασία 30΄
Ψήσιμο 20΄-30΄, Κόστος 8€

Υλικά (για 16 μάφιν)
250 γρ. αλεύρι βρόμης (ή νιφάδες βρόμης που αλέθουμε στο μούλτι μέχρι να γίνουν σαν σκόνη)
50 γρ. αλεύρι αμυγδάλου
140 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης ή απλό για όλες τις χρήσεις
1½ κ.γ. μπέικιν πάουντερ
½ κ.γ. μαγειρική σόδα
1 κ.γ. κανέλα
⅓ κ.γ. γαρίφαλο σε σκόνη
½ κ.γ. αλάτι
2 κ.σ. γεμάτες σταφίδα Κορίνθου
140 γρ. μήλο τριμμένο
130 γρ. μήλο σε μικρά καρέ
110 γρ. λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο + επιπλέον για τις φόρμες
160 ml πετιμέζι
2 αβγά, κατά προτίμηση βιολογικά
1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
100 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
100 γρ. πουρές μήλου ή άλειμμα μήλου* χωρίς ζάχαρη (στα καταστήματα με βιολογικά προϊόντα)
Νιφάδες βρόμης, για διακόσμηση
* Αν δεν έχουμε έτοιμο άλειμμα μήλου μπορούμε να φτιάξουμε σπιτικό: Βράζουμε δύο μικρά μήλα καθαρισμένα και όταν μαλακώσουν και κρυώσουν τα πολτοποιούμε στο μούλτι. Στη συνέχεια τα στραγγίζουμε να φύγουν τα πολλά ζουμιά.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Ανακατεύουμε καλά σε ένα μπολ τα αλεύρια με το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, την κανέλα, το γαρίφαλο και το αλάτι. Προσθέτουμε τις σταφίδες, το τριμμένο και το κομμένο μήλο και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι. Χτυπάμε στο μίξερ το λάδι καρύδας ή το ελαιόλαδο με το πετιμέζι. Προσθέτουμε τα αβγά και τη βανίλια, ενώ συνεχίζουμε να χτυπάμε, και τέλος το γιαούρτι και τον πουρέ ή άλειμμα μήλου. Μόλις ομογενοποιηθεί το μείγμα των αβγών, το αδειάζουμε σιγά-σιγά στο μείγμα με τα αλεύρια ανακατεύοντας απαλά με ένα κουτάλι. Λαδώνουμε 16 φόρμες για μάφιν και μοιράζουμε εκεί το μείγμα. Δεν γεμίζουμε εντελώς τις φόρμες, αλλά αφήνουμε ένα δάχτυλο περιθώριο γιατί φουσκώνουν τα μάφιν στο ψήσιμο. Τα πασπαλίζουμε με νιφάδες βρόμης και τα ψήνουμε για 20-30 λεπτά.



Ατομικές κις λορέν

Προετοιμασία 10΄
Ψήσιμο 30΄, Κόστος 9,50 €

Υλικά (για 12 ταρτάκια)
70 γρ. μπέικον γαλοπούλας
2 αβγά
200 ml κρέμα γάλακτος με περίπου 35% λιπαρά
¼ κ.γ. μοσχοκάρυδο
Ελαιόλαδο για τη φόρμα
12 μικρά στρογγυλά φύλλα κουρού (έτοιμα στα σουπερμάρκετ)
130 γρ. γλυκιά γραβιέρα Κρήτης, τριμμένη

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Κόβουμε το μπέικον σε μικρά καρέ. Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τσιγαρίζουμε το μπέικον για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας με μια ξύλινη σπάτουλα. Σπάμε τα αβγά σε ένα μπολ και τα χτυπάμε με έναν αβγοδάρτη με την κρέμα γάλακτος και το μοσχοκάρυδο. Αλείφουμε σχολαστικά με ένα πινέλο τις θήκες μιας φόρμας για μάφιν με ελαιόλαδο. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και φορμάκια για μάφιν, τα οποία τοποθετούμε πάνω στη λαμαρίνα του φούρνου. Στρώνουμε μέσα στις θήκες ή στις φόρμες τα έτοιμα φύλλα κουρού. Τα πιέζουμε με τα χέρια ώστε να καλύψουν τον πάτο και τα τοιχώματα του σκεύους που χρησιμοποιούμε. Τρυπάμε τη βάση τους με ένα πιρούνι. Βάζουμε μέσα στο κάθε φύλλο περίπου 1½ κ.γ. τριμμένη γραβιέρα. Από πάνω μοιράζουμε το τσιγαρισμένο μπέικον και τέλος 2-3 κ.σ. από το μείγμα με τα αβγά. Ψήνουμε τα μάφιν για 30 λεπτά.

ΣΑΛΑΤΕΣ

4 ιδέες με σύκα

Τους πάει πολύ το μπαλσάμικο αλλά και το προσούτο, καθώς και τα πικάντικα τυριά. Δοκιμάσαμε τους καλύτερους συνδυασμούς για το πιο ελαφρύ γεύμα της ημέρας.



Συνταγές
food styling
Καρολίνα Δωρίτη

Φωτογραφίες
Αναστασία Αδαμάκη

Kcal

Ανά μερίδα
Θερμίδες 325
Λιπαρά 22,3 γρ.
Υδατάνθρακες 18,9 γρ.
Πρωτεΐνη 16,1 γρ.
Φυτικές ίνες 3,6 γρ.
Κατάλληλη για διαβητικούς



Με ρόκα, ωμό κολοκύθι, προσούτο Ευρυτανίας, γραβιέρα Κρήτης και κολοκυθόσπορο
σελ. 104